

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	170		4,7	4,0	17,8	126,6
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,2	95,2	2,7	2,9	4,4	55,4
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,9	62,9	0	0	0	0,0
*ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	17	17	2	1,1	10,2	58,0
*САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
*КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,6	4,7	20,5	144,4
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
*КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	10,1
*САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
*БАТОН	40		3,2	0,4	19,6	95,2
*БАТОН йодированный	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
			<b>12,5</b>	<b>9,1</b>	<b>57,9</b>	<b>366,2</b>
<b>Обед</b>						
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с курой, зеленым горошком	180		4,3	4,3	14,4	113,6
*КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	13,5	12,3	2,1	2,2	0	28,4
*КАРТОФЕЛЬ	126	81,9	1,6	0,3	12,9	61,2
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	4,5	0,1	0	0,4	1,7
*МОРКОВЬ	7,73	5,8	0,1	0	0,4	1,9
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18	11,7	0,4	0	0,8	4,6
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,7	4,2	30,3	178,3
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в асс.	44,2	44,2	4,8	0,6	30,3	144,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	265,2	265,2	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70		12,1	15,2	4,9	205,1
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
*МОРКОВЬ	31,07	23,3	0,3	0	1,6	8,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,2	0	1	4,7
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
*КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	70	63,7	11,3	11,3	0	147,1
*КОМПОТ из сухофруктов	200				13,6	54,2
*СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0

*САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>24,4</b>	<b>24,1</b>	<b>84,4</b>	<b>653,2</b>
<b>Полдник</b>						
* СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200			21,2	84,8
*сокд/детского пит. 1л.	200	200	0	0	21,2	84,8
					<b>21,2</b>	<b>84,8</b>
<b>Ужин</b>						
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	23,4	15,6	17,3	307,7
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	122	122	21,3	10,7	3,6	200,0
*КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,9	0,1	5,9	27,7
*САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,5	0,8	0,7	0	9,9
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
*СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	8,7
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,1	9,1	0	0	0	0,0
*СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	1,0	2,6	6,6	53,7
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
*ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
*ЧАЙ С НИЗКИМ СОД. САХАРА		180	0,1		5,0	20,2
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
*БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,8	2,7	29,9	158,1
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,1	32,1	3,4	0,4	21,7	104,0
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
*САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
*САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
*ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
			<b>28,3</b>	<b>20,9</b>	<b>58,8</b>	<b>539,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,2</b>	<b>54,1</b>	<b>222,3</b>	<b>1 643,9</b>

**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170		5,1	6,8	22,7	172,3
*КРУПА МАННАЯ	25,2	25,2	2,5	0,3	17,3	80,4
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,9	54,9	0	0	0	0,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	83,4	83,4	2,3	2,6	3,8	48,5
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,8	13,5	90,9
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
*САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
*БАТОН	40		3,2	0,4	19,6	95,2
*БАТОН йодированный	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			<b>11,2</b>	<b>18,3</b>	<b>55,9</b>	<b>433,2</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5		3,7	5,9	7,2	97,1
*КАРТОФЕЛЬ	18,77	12,2	0,2	0	1,9	9,1
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
*СВЕКЛА	32,67	24,5	0,4	0	2,1	10,0
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	19,3	14,5	2,6	2,2	0	30,7
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,1	0,7	0,2	7,0
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,7	121,7	0	0	0	0,0
*КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,2	12,2	0,2	0	0,6	3,3
*САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
*МОРКОВЬ	10,27	7,7	0,1	0	0,5	2,6
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3	6,1	0,1	0	0,5	2,4
*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ.	70		9,0	4,0	7,8	103,0
*РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	56	49,6	7,7	0,4	0	34,6
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
*БАТОН йодированный	12,6	12,6	1	0,1	6	29,1
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
*СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	8,7
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0	0	0	0,0
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130		2,9	4,6	17,1	122,3
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36,4	36,4	1,1	1,2	1,6	21,1

*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
*КАРТОФЕЛЬ	150	97,5	1,9	0,4	15,4	72,8
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
<b>*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>2,9</b>	<b>21,7</b>
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
*МОРКОВЬ	5,33	4	0,1	0	0,3	1,4
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
*САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
<b>*КОМПОТ из сухофруктов</b>		<b>200</b>			<b>13,6</b>	<b>54,2</b>
*СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
<b>*ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>19,2</b>	<b>15,9</b>	<b>69,8</b>	<b>500,3</b>
<b>Полдник</b>						
*СНЕЖОК 2,5%		180	5,1	4,4	7,0	92,5
*СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	7	92,5
			<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ .</b>		<b>120</b>	<b>16,5</b>	<b>17,2</b>	<b>19,8</b>	<b>299,1</b>
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	99,2	74,4	13,4	11,5	0	157,3
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,8	0,7	0,7	0	8,8
* РИС кругл.	18,18	18	1,3	0,2	12,9	58,1
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,4	38,4	0	0	0	0,0
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,6	171,6	0	0	0	0,0
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,6	24	0,3	0	1,9	9,5
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,8	0,1	4,9	23,3
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
<b>*СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ</b>		<b>50</b>	<b>1,3</b>	<b>3,2</b>	<b>3,7</b>	<b>49,2</b>
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,1	1,2	1,7	21,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
*САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>*ЧАЙ С НИЗКИМ СОД. САХАРА</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>5,0</b>	<b>20,2</b>
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>*БАТОН</b>		<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>24,6</b>	<b>119,0</b>
*БАТОН йодированный	50	50	4	0,5	24,6	119,0
			<b>21,9</b>	<b>20,9</b>	<b>53,1</b>	<b>487,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,4</b>	<b>59,5</b>	<b>185,8</b>	<b>1 513,5</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	170		4,5	3,1	18,7	120,8
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	91,8	91,8	2,6	2,8	4,2	53,4
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,2	61,2	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
* ПШЕНИЧНАЯ	17,2	17	1,9	0,2	11,2	54,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,7	2,9	10,2	77,7
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
*САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	92	92	2,6	2,8	4,2	53,5
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
*БАТОН	40		3,2	0,4	19,6	95,2
*БАТОН йодированный	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
*СЫР	11	10	2,3	2,9	0	36,4
			<b>12,7</b>	<b>9,4</b>	<b>48,5</b>	<b>330,1</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5		4,0	6,7	9,5	114,9
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,2	0,1	0	0,6	2,9
*КАРТОФЕЛЬ	83,69	54,4	1,1	0,2	8,6	40,6
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,1	136,1	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,6	4,6	0,1	0,7	0,2	7,2
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
*ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,1	10,9	0,1	0	0,2	1,4
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	16,2	14,5	2,6	2,2	0	30,7
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70		10,6	9,9	1,7	138,2
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	75,47	56,6	10,2	8,8	0	119,7
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,3	7,3	0,2	1,1	0,3	11,3
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0	0	0	0,0
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,2	5,9	33,0	240,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
*КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
*КОМПОТ из сухофруктов	200				13,6	54,2

*СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
<b>*ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>25,1</b>	<b>22,9</b>	<b>79,0</b>	<b>649,3</b>
<b>Полдник</b>						
*НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,3	0,1	21,5	90,2
*СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	30,9	30	0,3	0,1	2,1	12,8
*САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
			<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>21,5</b>	<b>90,2</b>
<b>Ужин</b>						
*РАГУ С ПТИЦЕЙ		180/100	17,2	29,4	17,3	403,4
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,7	22,4	0,3	0	1,7	8,9
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
*КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	90	81,9	14,5	14,6	0	189,1
*САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
*КАРТОФЕЛЬ	103,38	67,2	1,3	0,3	10,7	50,1
*МОРКОВЬ	28	21	0,3	0	1,4	7,2
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,2	11,2	0,1	8,9	0,1	81,3
*КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49	39,2	0,7	0	1,7	10,7
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
<b>*ЧАЙ С НИЗКИМ СОД. САХАРА</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>5,0</b>	<b>20,2</b>
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>*БАТОН</b>		<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>24,6</b>	<b>119,0</b>
*БАТОН йодированный	50	50	4	0,5	24,6	119,0
			<b>21,3</b>	<b>29,9</b>	<b>46,9</b>	<b>542,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,4</b>	<b>62,3</b>	<b>195,9</b>	<b>1 612,2</b>

**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»		170	5,3	3,3	28,7	166,6
*САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
* РИС кругл.	13,7	13,6	1	0,1	9,8	43,9
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,4	88,4	2,5	2,7	4,1	51,4
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,8	57,8	0	0	0	0,0
*ПШЕНО	17,2	17	1,9	0,5	11,6	58,0
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,8	13,5	90,9
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
*САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
*БАТОН		40	3,2	0,4	19,6	95,2
*БАТОН йодированный	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			<b>11,4</b>	<b>14,8</b>	<b>61,9</b>	<b>427,5</b>
<b>Обед</b>						
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		180	6,2	2,4	9,2	83,5
*РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	28,8	28,8	5	0	0	20,0
*КАРТОФЕЛЬ	77,54	50,4	1	0,2	8	37,6
*МОРКОВЬ	15,33	11,5	0,1	0	0,8	3,9
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8	0,1	0	0,5	2,3
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
*ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,01	0,01	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
*СУФЛЕ из печени		60	13,9	12,2	6,8	206,1
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,9	40,9	1,2	1,3	1,8	23,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7,1	7,1	0	5,7	0,1	51,5
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,1	7,1	0,8	0,1	4,9	23,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,2	8,2	0	0	0	0,0
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	11	1,4	1,3	0,1	16,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
*ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	65,5	60,9	10,6	2,2	0	75,0
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	2,9	4,6	17,1	122,3
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36,4	36,4	1,1	1,2	1,6	21,1
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
*КАРТОФЕЛЬ	150	97,5	1,9	0,4	15,4	72,8

*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0,2		0,5	3,9
*ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
*КОМПОТ из сухофруктов		200			13,6	54,2
*СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>26,5</b>	<b>19,6</b>	<b>68,4</b>	<b>572,0</b>
<b>Полдник</b>						
*КЕФИР 3,2%		180	5,1	4,4	7,0	92,5
*КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	7	92,5
			<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>
<b>Ужин</b>						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ		130	11,3	9,8	27,0	243,2
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в асс.	30,2	30,2	3,2	0,4	20,7	99,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,1	67,1	0	0	0	0,0
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	41,9	41,9	7,3	3,7	1,3	68,7
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,1	0,5	0,5	0	6,2
*САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,5	2,5	0,1	0,4	0,1	3,9
*СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,6	1,6	0,2	0	1	4,7
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
*СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	1,0	2,6	6,6	53,7
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
*ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
*ЧАЙ БЕЗ САХАРА		180	0,1		0,2	0,9
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*БАТОН		50	4,0	0,5	24,6	119,0
*БАТОН йодированный	50	50	4	0,5	24,6	119,0
*ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
*ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>16,8</b>	<b>13,3</b>	<b>68,2</b>	<b>463,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,8</b>	<b>52,1</b>	<b>205,5</b>	<b>1 555,8</b>



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
*КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		170	4,2	7,3	25,3	184,5
* РИС кругл.	25,5	25,2	1,7	0,3	18	81,4
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	86,6	86,6	2,4	2,7	4	50,4
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
*ЧАЙ С НИЗКИМ СОД. САХАРА		180	0,1		5,0	20,2
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
*БАТОН		40	3,2	0,4	19,6	95,2
*БАТОН йодированный	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			<b>7,6</b>	<b>16,0</b>	<b>50,0</b>	<b>374,7</b>
<b>Обед</b>						
* СУП вермишелевый с курой		180	3,6	4,9	10,1	98,7
*КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	12,6	11,5	2	2	0	26,6
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в асс.	13,5	13,5	1,5	0,2	9,2	44,2
*МОРКОВЬ	7,73	5,8	0,1	0	0,4	1,9
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
*ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,01	0,01	0	0	0	0,0
*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	14,2	15,2	8,9	229,2
*КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	96	69,2	12,2	12,3	0	159,8
*БАТОН йодированный	13,2	13,2	1,1	0,1	6,3	30,5
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,5	0,6	0,9	10,7
*СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	8,7
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ		170	3,8	6,0	14,0	127,6
*КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	243,6	194,8	3,4	0,2	8,9	52,9
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
*МОРКОВЬ	4,53	3,4	0	0	0,2	1,2
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,7
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8

*САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
*КОМПОТ из сухофруктов	200				13,6	54,2
*СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>24,9</b>	<b>26,5</b>	<b>67,8</b>	<b>611,7</b>
<b>Полдник</b>						
* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200		0,2	0,1	27,6	113,3
*СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	20,4	20	0,2	0,1	1,5	8,5
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
*КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,8	27,4
			<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>113,3</b>
<b>Ужин</b>						
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140		12,3	14,8	4,5	200,4
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,99 шт.	80	9,9	8,9	0,6	121,8
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	85,1	85,1	2,4	2,6	3,9	49,6
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
*СЫР	11	10	2,3	2,9	0	36,4
*ЧАЙ С НИЗКИМ СОД. САХАРА	180		0,1		5,0	20,2
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
*БАТОН	50		4,0	0,5	24,6	119,0
*БАТОН йодированный	50	50	4	0,5	24,6	119,0
			<b>18,7</b>	<b>18,3</b>	<b>34,1</b>	<b>376,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,4</b>	<b>60,9</b>	<b>179,5</b>	<b>1 475,7</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170		7,5	7,8	29,5	218,1
*КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	41,6	41,6	5	1,4	23,1	124,3
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,6	52,6	0	0	0	0,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	2,4	3,6	46,0
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,8	13,5	90,9
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
*САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
*БАТОН	40		3,2	0,4	19,6	95,2
*БАТОН йодированный	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
			<b>13,5</b>	<b>11,0</b>	<b>62,6</b>	<b>404,2</b>
<b>Обед</b>						
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	180		4,9	2,2	15,2	100,4
*ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	18	17,9	4	0,3	8,3	51,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
*МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
*КАРТОФЕЛЬ	55,38	36	0,7	0,1	5,7	26,9
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180		17,4	20,5	29,7	372,6
*КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	90	81,9	14,5	14,6	0	189,1
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
*МОРКОВЬ	14,93	11,2	0,1	0	0,8	3,8
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,7	0,1	0	0,6	3,1
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
* РИС кругл.	39,8	39,4	2,7	0,4	28,3	127,3
*КОМПОТ из сухофруктов	200				13,6	54,2
*СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>25,6</b>	<b>23,1</b>	<b>79,7</b>	<b>629,2</b>

**Полдник**

*СНЕЖОК 2,5%		180	5,1	4,4	7,0	92,5
*СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	7	92,5
			<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>

**Ужин**

*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		160	11,5	16,1	17,5	261,6
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	6,4
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	68,3	51,2	9,2	8	0	108,3
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,04	0,04	0	0	0	0,0
*МОРКОВЬ	21,33	16	0,2	0	1,1	5,4
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
*КАРТОФЕЛЬ	147,69	96	1,8	0,4	15,1	71,7
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
*ЧАЙ БЕЗ САХАРА		180	0,1		0,2	0,9
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*ПЕЧЕНЬЕ		50	3,7	4,7	36,6	203,5
*ПЕЧЕНЬЕ в ас.	50	50	3,7	4,7	36,6	203,5
*ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
*ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>15,7</b>	<b>21,2</b>	<b>64,1</b>	<b>513,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,9</b>	<b>59,7</b>	<b>213,4</b>	<b>1 638,9</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	170		4,7	4,0	17,8	126,6
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,2	95,2	2,7	2,9	4,4	55,4
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,9	62,9	0	0	0	0,0
*ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	17	17	2	1,1	10,2	58,0
*САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
*КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,7	3,8	14,6	108,1
*КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
*САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,1	3,4	5	64,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
*БАТОН	40		3,2	0,4	19,6	95,2
*БАТОН йодированный	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
			<b>11,6</b>	<b>8,2</b>	<b>52,0</b>	<b>329,9</b>
<b>Обед</b>						
* Свекольник со сметаной и курой	180/10		6,3	10,7	11,2	166,4
*КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	27,1	24,7	4,4	4,4	0	57,0
*СВЕКЛА	62,67	47	0,7	0	4	19,1
*КАРТОФЕЛЬ	43,85	28,5	0,6	0,1	4,5	21,2
*МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
*САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0	0	0	0,0
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	18,1	18,1	0,5	2,6	0,6	28,1
*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ .	120		16,5	17,2	19,8	299,1
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	99,2	74,4	13,4	11,5	0	157,3
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,8	0,7	0,7	0	8,8
* РИС кругл.	18,2	18	1,3	0,2	12,9	58,1
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,4	38,4	0	0	0	0,0
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,6	171,6	0	0	0	0,0
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,6	24	0,3	0	1,9	9,5
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,8	0,1	4,9	23,3

*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
<b>*СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ</b>		<b>50</b>	<b>1,3</b>	<b>3,2</b>	<b>3,7</b>	<b>49,2</b>
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,1	1,2	1,7	21,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
*САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>*КОМПОТ из сухофруктов</b>		<b>200</b>			<b>13,6</b>	<b>54,2</b>
*СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
<b>*ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>27,4</b>	<b>31,5</b>	<b>69,5</b>	<b>670,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>* СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>		<b>200</b>			<b>21,2</b>	<b>84,8</b>
*сокд/детского пит. 1л.	200	200	0	0	21,2	84,8
					<b>21,2</b>	<b>84,8</b>
<b>Ужин</b>						
<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b>		<b>160</b>	<b>26,1</b>	<b>11,0</b>	<b>5,1</b>	<b>224,4</b>
*РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	180,6	130	20,1	1,2	0	90,8
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,3	4,9	4,5	0,3	61,4
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,5	0,8	9,3
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
<b>*ЧАЙ С НИЗКИМ СОД. САХАРА</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>5,0</b>	<b>20,2</b>
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>*БАТОН</b>		<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>24,6</b>	<b>119,0</b>
*БАТОН йодированный	50	50	4	0,5	24,6	119,0
			<b>30,2</b>	<b>11,5</b>	<b>34,7</b>	<b>363,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,2</b>	<b>51,2</b>	<b>177,4</b>	<b>1 449,2</b>

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170		7,5	8,5	38,5	261,0
*ПШЕНО	44	44	4,9	1,2	30,1	150,3
*САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
*ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		7,9	31,8
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
*БАТОН	40		3,2	0,4	19,6	95,2
*БАТОН йодированный	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,4
*СЫР	11	10	2,3	2,9	0	36,4
			<b>13,1</b>	<b>11,9</b>	<b>66,0</b>	<b>424,4</b>
<b>Обед</b>						
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	180		9,5	9,9	13,6	181,7
*КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	72	43,9	7,8	7,9	0	101,4
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
*КАРТОФЕЛЬ	124,62	81	1,6	0,3	12,8	60,5
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
*МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70		7,0	3,8	1,9	70,3
*РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	59,6	42,9	6,6	0,4	0	30,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,9	14,9	0	0	0	0,0
*МОРКОВЬ	25,73	19,3	0,3	0	1,3	6,6
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	7,9	0,1	0	0,6	3,1
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130		2,9	4,6	17,1	122,3
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36,4	36,4	1,1	1,2	1,6	21,1
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
*КАРТОФЕЛЬ	150	97,5	1,9	0,4	15,4	72,8
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
*КОМПОТ из сухофруктов	200				13,6	54,2

*СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>22,7</b>	<b>18,7</b>	<b>67,4</b>	<b>530,5</b>
<b>Полдник</b>						
*НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,3	0,1	21,5	90,2
*СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	30,9	30	0,3	0,1	2,1	12,8
*САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
			<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>21,5</b>	<b>90,2</b>
<b>Ужин</b>						
*ГУЛЯШ		70	20,6	23,5	3,5	307,3
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,6	14	0,2	0	1,1	5,5
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	123,6	111,3	20,1	17,3	0	235,3
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,7	4,2	30,3	178,3
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ в асс.	44,2	44,2	4,8	0,6	30,3	144,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	265,2	265,2	0	0	0	0,0
*ЧАЙ С НИЗКИМ СОД. САХАРА		180	0,1		5,0	20,2
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
*БАТОН		50	4,0	0,5	24,6	119,0
*БАТОН йодированный	50	50	4	0,5	24,6	119,0
			<b>29,4</b>	<b>28,2</b>	<b>63,4</b>	<b>624,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,5</b>	<b>58,9</b>	<b>218,3</b>	<b>1 669,9</b>



**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		170	5,9	6,9	29,5	206,1
*КРУПА ЯЧНЕВАЯ	36,2	36,2	3,5	0,5	23	109,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,7	53,7	0	0	0	0,0
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,1	81,1	2,3	2,5	3,7	47,2
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,8	2,8	13,5	90,9
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,2	0	1,3	5,9
*САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
*БАТОН		40	3,2	0,4	19,6	95,2
*БАТОН йодированный	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			<b>12,0</b>	<b>18,4</b>	<b>62,7</b>	<b>467,0</b>
<b>Обед</b>						
*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ с свин		180	7,0	16,4	6,2	70,6
*.СВИНИНА от таз.	36	30,6	5,7	14,6	0	23,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
*МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
*КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0	0	0	0,0
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
*КАРТОФЕЛЬ	33,23	21,6	0,4	0,1	3,4	16,1
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
*СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	11,5	18,1	5,8	231,8
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	1	1,1	1,6	20,4
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
*КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	66,2	47,6	8,4	8,5	0	109,9
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12	1,5	1,4	0,1	18,2
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,2	0	20,3
*РИС ОТВАРНОЙ		130	3,1	4,1	32,7	180,4
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0

*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
* РИС кругл.	46	45,5	3,1	0,5	32,7	147,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	273	273	0	0	0	0,0
<b>ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ</b>		<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>3,9</b>	<b>3,9</b>	<b>53,8</b>
*СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	9	0,1	0	0,7	3,6
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,5	8,5	0	0	0	0,0
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
<b>*КОМПОТ из сухофруктов</b>		<b>200</b>			<b>13,6</b>	<b>54,2</b>
*СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
<b>*ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>25,6</b>	<b>42,9</b>	<b>83,4</b>	<b>692,8</b>
<b>Полдник</b>						
*КЕФИР 3,2%		180	5,1	4,4	7,0	92,5
*КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	7	92,5
			<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,0</b>	<b>92,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>		<b>130</b>	<b>23,3</b>	<b>15,6</b>	<b>16,7</b>	<b>304,8</b>
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	122	122	21,3	10,7	3,6	200,0
*КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7	0,9	0,1	5,9	27,7
*САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,5	0,8	0,7	0	9,9
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
*СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,1	9,1	0	0	0	0,0
<b>*СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)</b>		<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>2,6</b>	<b>6,6</b>	<b>53,7</b>
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
*ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
<b>*ЧАЙ С НИЗКИМ СОД. САХАРА</b>		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>5,0</b>	<b>20,2</b>
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>*БАТОН</b>		<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>0,5</b>	<b>24,6</b>	<b>119,0</b>
*БАТОН йодированный	50	50	4	0,5	24,6	119,0
<b>*ЯБЛОКО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
*ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>28,8</b>	<b>19,1</b>	<b>62,7</b>	<b>544,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>71,5</b>	<b>84,8</b>	<b>215,8</b>	<b>1 797,0</b>

**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	170		5,3	3,3	28,7	166,6
*ПШЕНО	17,2	17	1,9	0,5	11,6	58,0
* РИС кругл.	13,7	13,6	1	0,1	9,8	43,9
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,4	88,4	2,5	2,7	4,1	51,4
*САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,8	57,8	0	0	0	0,0
*ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		7,9	31,8
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
*БАТОН	40		3,2	0,4	19,6	95,2
*БАТОН йодированный	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			<b>8,7</b>	<b>12,0</b>	<b>56,3</b>	<b>368,4</b>
<b>Обед</b>						
*БОРЩ С ГОВЯД.	180		7,0	8,7	10,4	148,2
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	38,6	29	5,2	4,5	0	61,3
*СВЕКЛА	38,4	28,8	0,4	0	2,4	11,7
*КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,5	18	0,3	0	0,8	4,9
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,8	0,1	0	0,5	2,3
*МОРКОВЬ	15,6	11,7	0,2	0	0,8	4,0
*КАРТОФЕЛЬ	55,38	36	0,7	0,1	5,7	26,9
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
*ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,02	0,02	0	0	0	0,0
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,1	0,5	0,1	5,6
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160		11,5	16,1	17,5	261,6
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	6,4
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	68,3	51,2	9,2	8	0	108,3
*ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,04	0,04	0	0	0	0,0
*МОРКОВЬ	21,33	16	0,2	0	1,1	5,4
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
*КАРТОФЕЛЬ	147,69	96	1,8	0,4	15,1	71,7
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,07	0,07	0	0	0	0,1
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30		0,2		0,5	3,9

*ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
*КОМПОТ из сухофруктов	200				13,6	54,2
*СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>22,0</b>	<b>25,2</b>	<b>63,2</b>	<b>569,9</b>
<b>Полдник</b>						
* МОЛОКО ванильное	180		4,1	4,5	6,6	83,8
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	144	144	4,1	4,5	6,6	83,8
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
*ВАНИЛИН	0,01	0,01	0	0	0	0,0
			<b>4,1</b>	<b>4,5</b>	<b>6,6</b>	<b>83,8</b>
<b>Ужин</b>						
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,9	0,6	31,1	149,2
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45,5	45,5	4,9	0,6	31,1	149,2
*СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,9	3,9	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
*КОТЛЕТЫ мясн	70		11,2	11,9	10,3	192,4
*ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	57	51,3	9,2	8	0	108,4
*БАТОН йодированный	12,8	12,8	1	0,1	6,1	29,6
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,3	16,3	0	0	0	0,0
*СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,8	0	34,1
*ЧАЙ С НИЗКИМ СОД. САХАРА	180		0,1		5,0	20,2
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,36	0,36	0,1	0	0,2	0,9
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4	122,4	0	0	0	0,0
*САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
*БАТОН	50		4,0	0,5	24,6	119,0
*БАТОН йодированный	50	50	4	0,5	24,6	119,0
			<b>20,2</b>	<b>13,0</b>	<b>71,0</b>	<b>480,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,0</b>	<b>54,7</b>	<b>197,1</b>	<b>1 502,9</b>